

К массовым видам спорта можно отнести, конечно же, такие виды спорта, которые могут быть общедоступными для всех желающих заниматься, причем любого возраста с целью поддержания своего здоровья и своей физической формы [3, с. 26].

Хотелось бы остановиться на еще одном очень важном предназначении массового спорта, таком как – подготовка резервов для спорта высших достижений, так как он является основой спорта высших достижений. На крупных международных соревнованиях успешность выступления спортсменов – это показатель развития массового спорта в данной стране.

В современных условиях возрастает значение массового спорта, который выполняет следующие функции, такие как образовательные, воспитательные, развивающие, коммуникативные и патриотические, координирует и объединяет и социальные группы и индивидов. Хотелось бы отметить, что массовый спорт – это необходимое условие успешного развития современного российского общества в достижении национальных стратегических интересов.

Исходя из всего вышесказанного, мы делаем следующие выводы:

1) социальная значимость массового спорта проявляет себя как социально-ценные виды и результаты спортивной деятельности, направленные на развитие и укрепление человеческого потенциала и общества в целом;

2) развитие массового спорта неразрывно связано с человеческим и общественным развитием и помогает решить некоторые проблемы в области здравоохранения (например, повышение продолжительности жизни) и демографического развития страны, так и улучшить как качество жизни населения страны.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что государственная политика в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта является одним из важнейших факторов развития массового спорта, и есть достаточно примеров на сегодняшний день, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашей стране.

---

1. См.: *Алексеев С. В.* Спортивное право России. Правовые аспекты основы физической культуры и спорта. М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005.

2. См.: *Визитей Н. И.* Физическая культура и спорт как социальное явление. Философские очерки. Кишинев: Штиинца, 1986.

3. См.: *Лубышёва Л. И.* Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Теория и практика физической культуры. 2001. № 4.

УДК 796.012.2:631.162-057.87

**Ю. И. Запащикова, Л. П. Пягай**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ, АНАЛИЗ И АУДИТ»**

В современных условиях одной из важнейших задач физического воспитания человека является развитие двигательных функций и умение управлять своими движениями. Данная задача решается за счет развития человеком своих координационных способностей. Координационные способности представляют собой способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Они спо-

© Запащикова Ю. И., Пягай Л. П., 2014

способствуют эффективному выполнению работы при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер [3, с. 2–5].

Целью работы выявление особенностей развития координационных способностей у студентов ОмЭИ.

Основными задачами для реализации поставленной цели явились:

1. Научить студентов исследовать свои координационные способности.
2. Провести сравнительный анализ координационных способностей.
3. Выявить уровни развития координационных способностей.

Объектом исследования является развитие физических качеств студентов.

Предметом исследования является развитие координационных способностей студентов.

В работе использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ методической литературы;
- 2) педагогическое тестирование;
- 3) математическая статистика.

Понятие «координационные способности» тесно связано с понятием координация. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. В свою очередь, на развитие координационных способностей оказывают влияние следующие факторы, например, способность человека к точному анализу движений, деятельность двигательного анализатора, возраст и т. д. [2, с. 9–12].

Координационные способности определяются спецификой конкретного вида спорта и весьма разнообразны. К ним относятся способности к кинестетическому дифференцированию, ориентированию в пространстве, сохранению равновесия, быстрой перестройки двигательных действий и чувство ритма [2, с. 9–12].

Координационные способности у каждого человека проявляются индивидуально. Исходя из этого, выявлять развитие координационных способностей будем путем проведения исследования выбранного круга испытуемых.

Для исследования были выбраны студенты 4-го курса специальности «Бухгалтерский учет, анализ и аудит». Данный контингент людей ведет сидячий образ жизни, мало двигается. Для выявления координационных способностей был выбран тейпинг-тест.

Тейпинг-тест базируется на понятии физиологического механизма. Физиологический механизм проявления координации движений представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы и ее двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата. Также на основе данного теста выявляется сущность темпа, представляющего собой показатель, характеризующий простые и сложные двигательные реакции, а также частоту одинаковых движений в единицу времени (табл.1) [1, с. 27–31].

Таблица 1

Результаты тейпинг-теста у студентов группы иБХ3-112

	Квадраты и число точек в них			
	1	2	3	4
Ср. знач	61,81	60,09	59,90	58,63

Из данных следует, что среднее значение по первому квадрату составило 61,818 из 70 точек за 10 секунд возможных. Таким образом, полученный показатель приближается к мак-

симальному показателю, который свидетельствует о хорошем состоянии нервно-мышечного аппарата.

Далее наблюдаем снижение показателя (60,091), которое вызывает недостаточное развитие двигательных единиц.

Результаты частоты движений в третьем и в четвертом квадратах отражают уменьшение среднего значения и соответственно 59,9 и 58,6.

Таким образом, из 11 студентов двое имеют максимально приближенный показатель равный 69 точкам, 2 студента – 68 точек, еще 2 студента – 65 точек, а далее идет сокращение точек и соответственно студентов, т. е. на каждого из оставшихся студентов наблюдается снижение показателей: 67, 60, 57, 47, 45 точек.

Далее каждый испытуемый продемонстрировал скорость движения кисти – 65, 62, 56, 50, 48 точек, на 2 человека приходится 63 и 57 точек. В середине исследования никто не достиг максимальной частоты движений. Это видно, исходя из данных по третьему квадрату, поскольку на 1 человека приходятся 66, 64, 59, 50 и 46 точек, в свою очередь на 2 человека – 65 и 62 точек. В следующие 10 секунд на одного человека пришлось 68, 54, 53, 51 и 49 точек; на 2 студентов – 66 точек и на 3 человек – 55 точек за 10 секунд.

Таким образом, анализ показывает, что у данной группы студентов уровень развития координационных способностей находится на низком уровне. Лишь показатели одного из студентов группы имеют высокий уровень. Следовательно, испытуемым необходимо повышать уровень координационных способностей за счет саморазвития. Предлагаем следующие рекомендации.

Во-первых, студентам нужно провести самоанализ, чтобы выявить начальный уровень своих координационных способностей для дальнейшей работы за ними.

Во-вторых, обратиться к специалисту для разработки специальных упражнений для развития координационных способностей. При этом можно устанавливать сложность физических упражнений, можно ее увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий.

В-третьих, необходимо осваивать и соблюдать правильную технику естественных движений, т. е. бега, различных прыжков и т. д.

В-четвертых, нужно научиться расслаблять скелетные мышцы.

При этом следует помнить о том, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей [2, с. 27–31].

Пространственную координацию движений можно оценить с помощью штрафного броска. Нашей задачей являлось выявление взаимосвязи точности выполняемых движений с пространственной координацией. Для проведения анализа по исследуемой группе составим таблицу (табл. 2).

Таблица 2

Результаты штрафных бросков у студентов группы ИБХ3-112

Инициалы	Количество попаданий	Баллы
Ср. знач.	2,2	3,1

Среднее значение по количеству попаданий достигает 2,2, что свидетельствует об удовлетворительном уровне пространственной координации движений. Соответственно, в нашем случае группа получила средний балл 3,1.

Вышеприведенные результаты исследований находятся в тесной взаимосвязи, так они позволяют оценить уровень развития различных сторон координационных способностей (рис. 1).

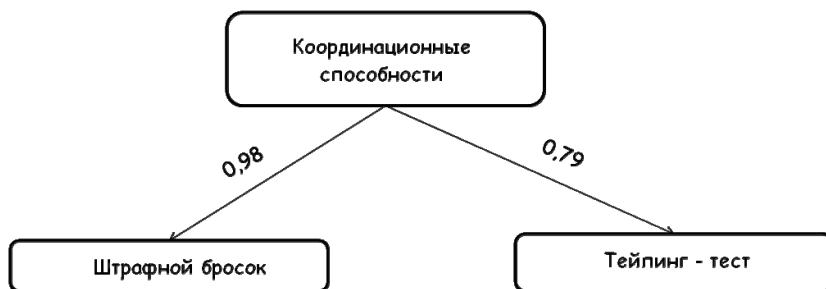


Рис. 1. Взаимосвязь результатов штрафного броска и тейпинг-теста

1. См.: *Пягай Л. П.* Методы самоконтроля в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие для студентов всех направлений подготовки всех форм обучения. Омск: Изд-во АНО ВПО «Омский экономический институт», 2012. 76 с.

2. См.: *Стрельникова И. В., Лебедев Н. И.* Характеристика координационных способностей // Совершенствование профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в современных условиях. Киров: Изд-во ВятГГУ, 2005. С. 9–12.

3. См.: *Шевченко Д. Ю.* Совершенствование координационных способностей старших школьников с различной моторной асимметрией : автореф. ... канд. пед. наук. Набережные Челны: НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» 2012. 24 с.

УДК 796.071.43

**А. С. Звездин, А. С. Полицкая, Л. Н. Рогалева**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЮСШ**

В России количество образовательных учреждений спортивной направленности в последние годы растет: их численность увеличилась с 3762 в 1998 г. до 4143 в 2003 г., т. е. на 9,2 %, а контингент учащихся повысился на 16,3 %. По данным статистики, 10,3 % детей (в возрасте от 6 до 16 лет) занимаются в спортивных школах. Согласно Д.А. Гореву, Л.Б. Кофман, В.В. Находкин занятия в спортивной школе актуализируют у детей самообразование, связанное с улучшением спортивного результата, с самопознанием, с самосовершенствованием.

В то же время исследования С. Д. Неверкович, Е. В. Киселевой свидетельствуют о кризисном состоянии практики воспитания юных спортсменов.

© Звездин А. С., Полицкая А. С., Рогалева Л. Н., 2014